

あなたの体力をチェックしてみませんか?

~成人体カテスト

//

令和6年10月7日(月)19:00~21:00 旧今庄中学校体育館

8日(火)

河野桜橋運動公園体育館

10日(木) //

南条勤労者体育センター

11日(金) //

南条勤労者体育センター

12日(土)10:00~16:00 南条勤労者体育センター

※受付終了時間は、平日 20:30、土曜日 15:30 となります。

【測定料】 無料

【所要時間】 20分~30分

運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物等 【持ち物】

【項目】

20歳~64歳(反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅とび)

65歳~79歳(開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

※その他、握**力・上体起こし・長座体前屈**を測定します。

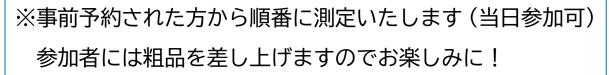
握力



上体起こし



長座体前屈



春に参加された方は今回の結果との比較ができます。

問い合わせ先:南越前町教育委員会 0778-47-8005